

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ДРУГИХ ОРВИ



## Информация для родителей



### COVID-19

#### ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СИМПТОМАМИ КОРОНАВИРУСА COVID-19, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП
Повышенная температура	<b>часто</b>	редко	<b>часто</b>
Усталость	иногда	иногда	<b>часто</b>
Кашель	<b>часто (сухой)</b>	незначительный	<b>часто (сухой)</b>
Чихание	нет	<b>часто</b>	нет
Боль в суставах	иногда	<b>часто</b>	<b>часто</b>
Насморк	редко	<b>часто</b>	иногда
Боль в горле	иногда	<b>часто</b>	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	<b>часто</b>
Одышка	иногда	нет	нет

### COVID-19

#### ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

#### ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле

**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности

**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской

**И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми

**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели

**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены



# Коронавирус. Что надо знать

Вирус передается воздушно-капельным путем

Коронавирус - возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

## Симптомы

Обильные выделения из носа водянистого характера

Заложенность носа

Чихание, покашливания

Озноб, чувство ломоты в конечностях



Белый налет на языке

Болезненность в горле

Слабость, бледность кожи

Умеренное повышение температуры тела

## Осложнения

Менингоэнцефалит

Отит

Пневмония

Синусит

У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ

Миокардит



## Как снизить риск заражения



Мойте руки не менее 20 секунд



Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками



Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают



Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа



# ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ПРОФИЛАКТИКИ ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

Следует избегать посещения с детьми любых общественных мест (магазинов, торговых центров, кинотеатров) и общественного транспорта



Даже во время прогулки следует избегать любых контактов,

тем более - собираться компаниями для игр



Профилактические мероприятия – это не только отмена занятий в школах, но и ограничение любых массовых скоплений людей

Поэтому дети в период карантина должны находиться дома и избегать любых массовых событий

В период карантина необходимо с особым вниманием отнестись к детям





# Как уберечь себя от коронавируса



Специалисты дали советы – как снизить риск заражения

## СИМПТОМЫ

Головная боль  
и больное горло

Кашель

Лихорадка

Озноб

Насморк

Одышка



## ЗАРАЖЕНИЕ



Загрязненные  
предметы  
и вещества



Кашель  
и распущенные  
волосы



Рукопожатия,  
объятия  
и поцелуи



Не трогать  
дверные  
ручки

## ПРОФИЛАКТИКА



Мыть руки  
и лицо с мылом



Использовать  
носовые платки



Носить  
маску



Чаще  
проветривать





# ПРОТОКОЛЫ ВЫХОДА НА УЛИЦУ

## ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



-  Перед выходом наденьте куртку/пиджак/жакет с длинным рукавом.
-  Соберите волосы. Не носите кольца, серьги, браслеты.
-  Если у вас есть маска – наденьте ее непосредственно перед выходом из дома.
-  Старайтесь не использовать общественный транспорт.
-  Если выходите с собакой, старайтесь чтобы она не соприкасалась/терлась с внешними поверхностями.
-  Берите с собой одноразовые салфетки, используйте их для того, чтобы защитить соприкосновения рук с поверхностями.
-  Хорошенько скомкайте одноразовые салфетки, прежде чем их выбросить в закрытые мусорки.
-  При кашле и чихании, всегда это делайте в локоть, и ни в коем случае в ладони или в воздух.
-  Старайтесь не платить наличными, если вы их трогаете – хорошо дезинфицируйте руки.
-  Мойте руки каждый раз, когда соприкоснетесь с поверхностями или дезинфицируйте гелем.
-  Не трогайте свое лицо, пока не помоете руки!
-  Соблюдайте дистанцию от людей (1,5-2 метра).



# КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает

-  **Закрепите маску так, чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок**
-  **Использованную маску необходимо сразу выбросить в мусорное ведро**
-  **Не стоит носить маску на свежем воздухе**
-  **После ухода за больным маску нужно снять и сразу выбросить, не надевайте ее повторно**
-  **Снимать маску нужно за ушные петельки. Если затронули поверхность, то тщательно помойте руки с мылом**
-  **Если маска стала сырой, то ее нужно немедленно сменить на новую и сухую**
-  **Меняйте маску каждые 2–4 часа**
-  **Надевать маску нужно цветной стороной наружу**
-  **Не кладите использованную маску в карман или сумку**

## ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ



При общении с людьми, у которых кашель, чихание или насморк



В местах массового скопления людей (в помещении или общественном транспорте)



При уходе за больным

**Важно!**  
Медицинская маска не может обеспечить полной защиты от заболевания. Чтобы не заразиться, нужно соблюдать и другие профилактические меры.





# ПРОТОКОЛЫ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ

## ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



1



При возвращении домой, старайтесь не прикасаться ни к чему.

2



Снимите обувь!

3



Продезинфицируйте лапы своего питомца, если были на улице с ним.

4



Стирайте при температуре более 60°.

Сразу же снимите всю одежду, и бросьте в пакет, чтобы потом постирать.

5



Оставляйте сумки, ключи, кошелек и т.д. в коробке у входа.

6



Искупайтесь. Если нет возможности, промойте все части тела, которые были не закрыты.

7



Продезинфицируйте спиртосодержащей жидкостью телефон, а очки промойте с мылом.

8



Приготовить заранее раствор 20 мл (хлорка-жавель-лехия-белизна и т.д.) на 1 литр воды и обрызгать все поверхности

Не забудьте надеть перчатки

Прочистите все поверхности сумок и покупок хлоркой, прежде, чем положить на места.

9



Осторожно снимите перчатки, выбросьте и хорошо промойте руки.

10



Запомните, что невозможно продезинфицировать всё, главное минимизировать источники опасности.

# Как правильно мыть руки

Мыть руки нужно перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными – это знают все.

Но очень важно знать, как правильно это делать.

Чистые руки спасут вас от таких заболеваний, как кишечные инфекции, гепатит А, паразитозы и многих других.

## Внимательно читайте и выполняйте!



Отодвиньте рукава одежды, освободив запястья



Смочите руки и запястья водой.



Нанесите на ладони мыло.



Разотрите мыло в ладонях до его вспенивания.



Тщательно вымойте ладонью другой руки тыльную сторону кисти, запястья.



Потрите ладони, перекрестив пальцы.



Вымойте согнутые кончики пальцев ладонью другой руки.



Промойте руки под струей воды, смывая мыло.



Закрывая кран, используйте салфетку или нажимайте на рычаг локтем.



Высушите руки, используя индивидуальное или одноразовое бумажное полотенце.

**Теперь ваши руки  
в безопасности!**



# СКОЛЬКО СОХРАНЯЕТСЯ КОРОНАВИРУС НА РАЗЛИЧНЫХ ПОВЕРХНОСТЯХ

5 - 9 дней Пластик

2 - 8 часов  
Алюминий

8 часов  
Резиновые  
перчатки

48 часов  
Сталь

4 дня  
Бумага

4 дня  
Стекло

4 дня  
Дерево

На активность  
коронавируса  
могут  
влиять  
температуры  
выше  
 $+30^{\circ}\text{C}$ .

Коронавирус может быть эффективно уничтожен при дезинфекции в домашних условиях.

